

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:30 - 11:00 Uhr PRO MMA Ringen	11:00 - 12:15 Uhr (Pro MMA) Ringen	11:00 - 12:15 Uhr No-Gi Jiu Jitsu Raum 2	11:00 - 12:15 Uhr (Pro MMA) No-Gi Jiu Jitsu	Open Hour PRO MMA Individual
11:00 - 12:15 Uhr Thai-/Kickboxen	12:45 - 14:00 Uhr No-Gi Jiu Jitsu	11:00 - 12:15 Uhr Thaiboxen	12:45 - 14:00 Uhr Thai-/Kickboxen	11:00 - 12:15 Uhr Thaiboxen
12:45 - 14:00 Uhr No-Gi Jiu Jitsu	12:45 - 14:00 Uhr Thai-/Kickboxen			12:45 - 14:00 Uhr No-Gi Jiu Jitsu
15:30-17:00 Uhr PRO MMA Striking	17:00-18:30 Uhr PRO MMA Jiu Jitsu	12:30-13:30 Uhr PRO MMA (Sparring)	16:00-17:30 Uhr PRO MMA Striking	17:30 - 18:15 Uhr Functional Fitness
NEU 17.00 - 18.00 Uhr Thai-/Kickboxen Basics R1 17:00 - 18:00 Uhr		NEU 17.00 - 18.00 Uhr Thai-/Kickboxen Basics R1 17:00 - 18:00 Uhr	18:00 - 19:15 Uhr Ringens (Sparring) Raum 1	17:00 - 18:00 Uhr
Kinder No-Gi Jiu Jitsu R2 18:00 - 19:00 Uhr Kinder Brazilian Jiu Jitsu R2	18:00 - 19:00 Uhr Pro Boxen Raum 2	Kinder No-Gi Jiu Jitsu R2 18:00 - 19:00 Uhr Kinder Brazilian Jiu Jitsu R2	18:00 - 19:15 Uhr No-Gi Jiu Jitsu Raum 2	Kinder No-Gi Jiu Jitsu R2 18:00 - 19:00 Uhr Kinder Brazilian Jiu Jitsu R2
18:15 - 19:30 Uhr Thai-/Kickboxen Raum 1	19:15 - 20:15 Uhr Boxen Raum 2	18:00 - 19:00 Uhr No-Gi Jiu Jitsu Raum 1	19:30 - 20:30 Uhr Brazilian Jiu Jitsu Raum 2	18:30 - 19:30 Uhr Fitness Boxen Raum 1
19:15 - 20:30 Uhr Brazilian Jiu Jitsu Raum 2	19:00 - 20:30 Uhr BJJ+No-Gi Drills Raum 1	19:15 - 20:30 Uhr Thaiboxen Raum 1	19:30 - 20:30 Uhr Thai-/Kickboxen (Sparring) Raum 1	19:45 - 20:45 Uhr Thai-/Kickboxen Raum 1
20:00 - 21:30 Uhr MMA Raum 1	20:45 - 22:00 Uhr Thai-/Kickboxen Raum 1	20:00 - 21:15 Uhr Fitness Boxen Raum 2	20:45 - 22:00 Uhr Boxen (Sparring) Raum 2	20:00 - 21:30 Uhr BJJ+No-Gi Drills Raum 2
20:45 - 21:45 Uhr Fitness Boxen Raum 2		20:45 - 22:00 Uhr Ringens Raum 1	20:45 - 22:00 Uhr MMA Raum 1	
Samstag	Sonntag	Alle Vormittags- & Wochenendkurse finden in Raum 1 statt!		
12:00 - 13:30 Uhr PRO MMA (Sparring)	12:30 - 14:00 Uhr BJJ + No-Gi Open Mat			
14:00 - 15:30 Uhr Boxen	14:00 - 15:00 Uhr Functional Fitness			
16:00 - 17:30 Uhr MMA (Sparring)				

